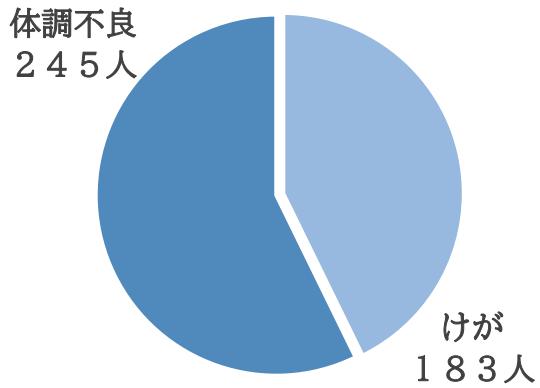




令和6年12月
多摩市立鶴牧中学校
校長 森田 剛
養護教諭 柄澤美紅

～2学期を振り返って～



来室割合

けが	体調不良
1年：53人	1年：39人
2年：106人	2年：127人
3年：24人	3年：79人

9月2日～12月12日までの、保健室来室状況です。けがによる来室が183人、体調不良による来室が245人の、合計428人でした。体調不良で多かったものは、頭痛（92人）、腹痛（42人）、気持ちが悪い（41人）、という結果でした。けがで多かったものは、捻挫（49人）、すり傷（26人）、打撲（25人）、という結果でした。

例年冬になると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。感染症のウイルスは、低温・乾燥した空気中に長時間漂い、増殖します。さらに、低温で身体が冷えると、抵抗力が弱まりウイルスに感染しやすくなります。温度・湿度に気を付けて、感染症を予防しましょう。また、感染症を周りに広げないためにも、体調の悪いときは無理せず休み、咳エチケットなども心掛けましょう。

～インフルエンザ・新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザに罹患した場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK		
5日目に症状が軽快した場合		有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK		

学校保健委員会を開催しました

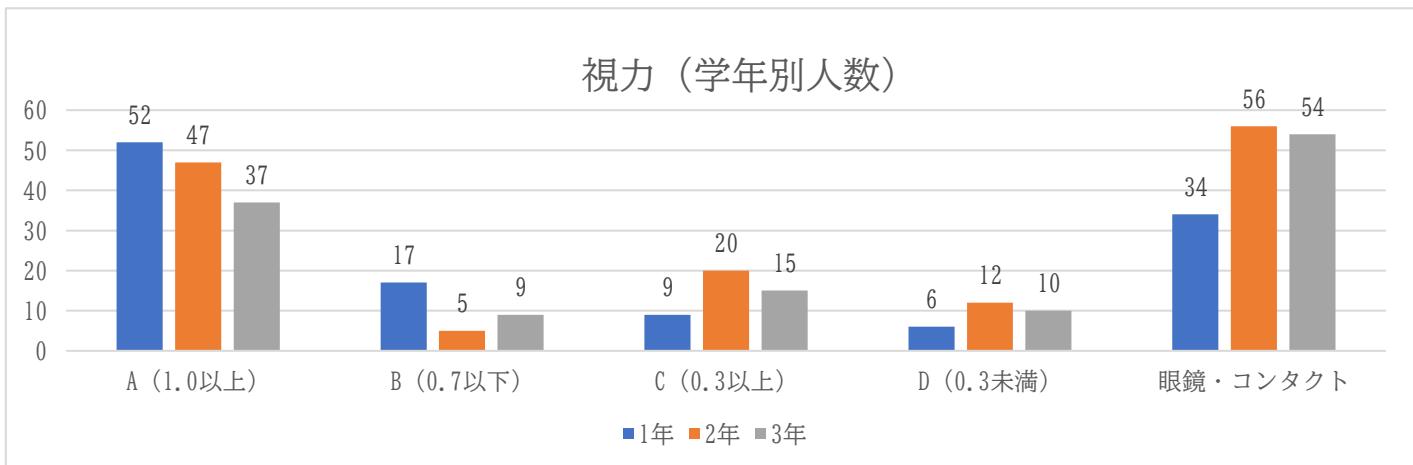
11月21日（木）に、本校図書室にて令和6年度学校保健委員会を開催しました。学校医の黒石川誠先生（眼科）、学校歯科医の辻野正久先生にご出席いただき、今年度の健康診断の結果や、健康課題について協議しました。

身体計測（全国平均：令和4年度学校保健統計調査より）

身長(男子)	1年	2年	3年	身長(女子)	1年	2年	3年
鶴牧中	154.3	161.7	165.0	鶴牧中	153.0	155.8	157.4
全国平均	154.0	160.9	165.8	全国平均	152.2	154.9	156.5

体重(男子)	1年	2年	3年	体重(女子)	1年	2年	3年
鶴牧中	44.8	48.3	51.6	鶴牧中	42.6	47.0	49.0
全国平均	45.7	50.6	55.0	全国平均	44.5	47.7	49.9

視力検査



学校医・学校歯科医より

- 夏から秋にかけて、花粉症によるアレルギー性結膜炎が多く見られた。また、今年は例年よりもものもらいの患者数が多く、気候変動の影響も考えられる。帯状疱疹も増加している。
- スマートフォンを1日4時間以上使用する人で、急性内斜視が増加している。スマートフォンを見ている間、ずっと目になってしまふことが原因であり、重症だと手術も必要になる。対策としては、長時間画面を見続けるのではなく、20分に1回程度休憩を挟む・画面の大きいタブレットで作業する・外で活動して紫外線を浴びる、などが挙げられる。（黒石川先生より）
- むし歯の発生には、だ液の分泌量が関わっている。だ液は口を動かすことで分泌されるので、寝不足や体調不良で口を動かさないと、むし歯のリスクも上がってしまう。また、スマートフォンの操作や勉強に集中して下を向いていると、無意識に歯を食いしばることが多くなり、歯や頬に悪影響となるので注意が必要。
- 運動部の生徒など、日常的にスポーツドリンクを飲んでいる人もいると思うが、炭酸飲料やスポーツドリンクはpHが低い（酸性）ので、ずっと飲んでいるとむし歯だけでなく酸蝕症の恐れもある。（辻野先生より）